

پژوهشگر صنایع غذایی: روغن پالم مضر نیست



عضو هیئت علمی گروه صنایع غذایی دانشگاه جهرم گفت: در سال‌های گذشته، شایعات غیر علمی گسترده‌ای درباره روغن پالم پخش شد که مصرف روغن‌های سرخ‌کردنی حاوی روغن پالم را در بین مردم کاهش داد در حالی که این روغن ویژگی‌های مناسب دارد و برای سلامتی مضر نیست.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از ایرنا؛ جواد توکلی اعلام کرد: ۱۵ سال در زمینه روغن‌های خوراکی تحقیق و پژوهش انجام داده ام و می‌گویم که شایعات درباره مضر بودن روغن پالم نپذیرفتنی و غیرعلمی است.

وی گفت: استفاده از روغن پالم در لبنیات با توجه به نوع ساختار اسید چربی که دارد در اکثر کشورها مجاز است، به شرط اینکه در بسته‌بندی محصول لبنی به استفاده از این روغن در محصولات اشاره شود. با جایگزین کردن روغن‌های گیاهی با چربی شیر، میزان کلسترول محصول لبنی کاهش می‌یابد که هر کشوری استانداردهای خاص خود را در این زمینه دارد.

توکلی بیان کرد: متأسفانه در کشور ما، تمام توجه اکثریت مردم و برخی مسئولین مربوط به روغن‌های خوراکی، به اشباع بودن یا غیراشباع بودن آنها تقسیم می‌شود و بر همین اساس هم روغن‌های اشباع به نوع مضر و روغن‌های غیراشباع به نوع مفید شناخته می‌شوند. این

نگاه، فقط شامل روغن‌هایی می‌شود که قرار نیست حرارت شدید مثل سرخ‌کردن ببینند.

داستان از کجا شروع شد؟

این استاد دانشگاه ابراز کرد: حدود ۶ سال پیش یک کارخانه لبنی، از روغن پالم در محصولات خود استفاده کرد و در بسته‌بندی محصول، به وجود این روغن اشاره نکرد. همین امر، بهانه‌ای برای تبلیغات منفی علیه استفاده از روغن پالم در همه محصولات غذایی حاوی این روغن از جمله روغن‌های سرخ‌کردنی و حتی جمع‌آوری آن شد.

وی ادامه داد: نتیجه آن شایعات غیرعلمی، کاهش واردات روغن پالم و افزایش واردات برخی روغن‌های خاص و سودبردن عده‌ای از این موضوع بود، بدون اینکه سلامت مردم اهمیت داشته باشد.

توکلی اظهار کرد: یکی از مشکلات روغن‌های خوراکی، اکسایش (معیار دودکردن و تحمل دما) آن‌هاست که به عوامل مختلفی مانند غیراشباع بودن، میزان و نوع آنتی‌اکسیدان‌ها و نحوه نگهداری آنها بستگی دارد.

-وی ابراز کرد: به صورت کلی روغن‌های خوراکی به چند گروه تقسیم می‌شوند؛ گروه اول روغن‌هایی هستند که به روغن‌های سالادی مشهور شده‌اند. این روغن‌ها معمولاً حاوی اسیدهای چرب ضروری مانند امگا ۶ و امگا ۳ و اسیدهای چرب مفید مانند اسید اولئیک (۱۸:۱) هستند و از نظر ارزش تغذیه‌ای، بسیار مناسبند ولی در حالت عادی، دارای پایداری اکسایشی مناسب در دماهای بالا نیستند.

این استاد دانشگاه ادامه داد: گروه دوم روغن‌های مخصوص پخت‌وپز یا طبخ هستند، این روغن‌ها برای پخت معمولی غذا در زمان کوتاه استفاده می‌شوند و نسبت به روغن‌های سالادی باید مقاومت بیشتری در برابر اکسایش (دما) داشته باشند.

این مبدع استخراج روغن از بنه بیان کرد: روغن‌هایی که حاوی اسید اولئیک (۱۸:۱) بالایی هستند مانند روغن زیتون و روغن کانولا یا کلزا در این گروه قرار می‌گیرند، البته برخی روغن‌ها که دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب دارای چند پیوند دوگانه هستند، نیز در صورت داشتن بنیه آنتی‌اکسیدانی مناسب می‌توانند در این گروه استفاده شوند.

به گفته وی این روغن‌ها چون به مدت طولانی فرایند حرارتی نمی‌بینند، لازم نیست نقطه دود بالایی داشته باشند.

توکلی با بیان اینکه گروه سوم روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی هستند، افزود: این روغن‌ها باید پایداری اکسایشی بسیار بالا در دمای سرخ‌کردن داشته باشند و دمای نقطه دود آن‌ها نیز باید بالا باشد. روغن‌هایی در این گروه قرار می‌گیرند، نسبت به دو گروه دیگر، اشباعیت بیشتری باید داشته باشند و حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قدرتمند باشند تا بتوانند در برابر دمای بسیار بالا و زمان طولانی فرایند سرخ کردن، ترکیبات مضر کمتری تولید کنند.

این پژوهشگر حوزه صنایع غذایی ابراز کرد: به همین دلیل در حالت عادی و رایج، از روغن سالادی و پخت‌وپز نمی‌توان برای سرخ کردن استفاده کرد. چون این روغن‌ها با وجود اینکه از نظر تغذیه‌ای ارزشمند هستند، اما تحمل دمای بالای سرخ کردن را ندارند و به شدت باعث تولید ترکیبات مضر در روغن می‌شوند.

روغن پالم چگونه به دست می‌آید؟

این استاد دانشگاه گفت: پالم یا نخل روغنی، درختی است که بیشترین کشت آن در شرق آسیا و به خصوص مالزی انجام می‌شود. دو نوع روغن از میوه پالم گرفته می‌شود که شامل روغن پالم از گوشت میوه و روغن مغز پالم از مغز میوه است و موضوع این بحث روغن پالم از گوشت است.

-توکلی با اشاره به روش استخراج روغن پالم بیان کرد: پس از جمع آوری میوه پالم، وارد کارخانه و فرایند استریلیزاسیون با هدف از بین بردن آنزیم لیپاز انجام می‌شود. این آنزیم باعث تجزیه روغن پالم و افزایش اکسایش آن می‌شود. در مرحله بعد عمل جداسازی ساقه از میوه و هضم میوه پالم با آب گرم، برای جداسازی مناسب گوشته میوه از مغز آن انجام می‌شود که در نتیجه این عمل استخراج روغن از گوشت میوه نیز بهتر صورت می‌گیرد. سپس، روغن پالم با استفاده از دستگاه پرس استخراج می‌شود.

توکلی اضافه کرد: روغن استخراج‌شده دارای ۶۶ درصد روغن، ۲۴ درصد آب و ۱۰ درصد مواد جامد است. برای خالصسازی روغن پالم، ابتدا آن را در تانکرهای بزرگ نگهداری می‌کنند که باعث جداسازی بخشی از آب و مواد جامد می‌شود و در ادامه با کمک دستگاه سانتریفوژ تمام

ناخالصی‌ها از روغن خام گرفته می‌شود و در نهایت مانند سایر روغن‌های خوراکی، برای حذف ترکیبات نامناسب خود روغن پالم، تصفیه و برای استفاده خوراکی آماده می‌شود.

روغن پالم برای سرخ کردن مناسب است

این پژوهشگر صنایع غذایی درباره سایر ویژگی‌های روغن پالم گفت: پالم یکی از روغن‌های گیاهی است که از تقریباً از نسبت مساوی اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع تشکیل شده است و به میزان کافی حاوی اسید چرب ضروری (۱۰٪) نیز است.

به گفته وی این روغن سرشار از اسید پالمیتیک (۴۴٪) و اسید اولئیک (۳۹٪) است و دارای آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی یعنی توکوفرول‌ها و توکوترینول‌ها و سرشار از پیش‌سازهای ویتامین D و بتاکاروتن است.

توکلی اظهار کرد: حدود ۴۰ درصد آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی روغن پالم، توکوترینول‌ها هستند که بین روغن‌های خوراکی رایج موجود در جهان، خاص است. این آنتی‌اکسیدان پایداری بسیار بالایی طی فرایند سرخ‌کردن دارد. بنابراین به دلیل وجود این آنتی‌اکسیدان و اشباعیت مناسب، یکی از پرمصرف‌ترین روغن‌های خوراکی برای تولید روغن‌های سرخ‌کردنی حتی در کشورهای پیشرفته است که متأسفانه با وجود شایعات غیرعلمی بین مردم، مصرف آن در فرمولاسیون روغن‌های سرخ‌کردنی تولیدی کارخانه های روغن نباتی ایران به شدت کاهش یافته است.

توکلی با تأکید بر اینکه هر روغنی مناسب فرایند سرخ کردن نیست، گفت: مثلاً روغنی مثل کنجد با وجود اسیدهای چرب مناسب و آنتی‌اکسیدان‌های فراوان و ارزش تغذیه‌ای بالا، در اثر فرایند سرخ‌کردن -کاملاً- کیفیت خود را از دست می‌دهد و باعث تولید ترکیبات مضر می‌شود.

وی افزود: شایعات باعث شده است به جای استفاده از روغن پالم در تولید روغن‌های سرخ‌کردنی، از جایگزین‌هایی استفاده شود که پایداری اکسایشی قدرتمند روغن پالم را ندارند و در نتیجه امکان تشکیل مواد مضر با وجود آن‌ها طی فرایند سرخ کردن افزایش می‌یابد و سلامتی مصرف‌کنندگان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

توکلی بیان کرد: روغن پالم حاوی ۴۴ درصد اسید پالمیتیک و ۵ درصد اسید استئاریک است که هر دو اشباع هستند، بنابراین روغن پالم

برای روغن‌های سالادی و پخت‌وپز توصیه نمی‌شود و کاربرد ندارد، اما طبق توضیحاتی که داده شد، در فرایند سرخ‌کردن امکان استفاده از هر روغنی نیست و روغن پالم تمام این ویژگی‌های مثبت را دارد.

عضو هیئت علمی صنایع غذایی جهرم گفت: به عبارت ساده‌تر، ارزش تغذیه‌ای روغن پالم در مقایسه با روغن‌هایی مانند کنجد کمتر است، اما با توضیحی که از شرایط فرایند سرخ کردن داده شد، مناسب‌ترین روغن برای استفاده در تولید روغن‌های سرخ‌کردنی است.

وی اظهارداشت: با توجه به نکات ذکر شده و تذکرات محققان صنایع غذایی، واقعاً جای تعجب است که چرا چنین شایعاتی با قوت تمام، در -برخی رسانه‌های کشور تکرار می‌شود و سلامتی مردم را به خطر می‌اندازد؟

این عضو هیات علمی دانشگاه جهرم استان فارس با ابراز امیدواری برای شفافسازی این موضوع گفت: با قاطعیت و بر اساس تجربه و تحقیق درباره روغن‌های خوراکی توصیه می‌کنم، در صورتی که مردم قصد خرید روغن‌های سرخ‌کردنی موجود در بازار را دارند، روغنی سرخ‌کردنی حاوی روغن پالم را در اولویت اول قرار دهند.

شهرستان جهرم در فاصله ۱۹۳ کیلومتری از جنوب شرق شیراز قرار دارد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا